

La protectrice de la vie

Je flotte sur le dos dans un lac. La température y est très agréable. Je peux regarder sans effort de chaque côté de mon corps et je découvre une eau cristalline qui me permet de voir le fond. Le ciel est d'un bleu lumineux. Tout près se trouve une plage de sable doux, presque blanc. C'est une anse où les eaux marines arrivent sans vagues.

Je sens mon corps flotter mollement et se détendre de plus en plus, me procurant une extraordinaire sensation de bien-être.

A un moment donné, je décide de me retourner. Je commence alors à nager très harmonieusement jusqu'à la plage, puis je sors de l'eau en marchant lentement.

Le paysage est tropical. Je vois des palmiers et des cocotiers, et sens sur ma peau la caresse du soleil et de la brise.

Sur ma droite, je découvre soudain une grotte. Tout près serpente l'eau transparente d'un ruisseau. M'approchant, j'aperçois la silhouette d'une femme à l'intérieur de la grotte. Sa tête est coiffée d'une couronne de fleurs. Je parviens à voir ses beaux yeux, mais je ne peux définir son âge. Quoi qu'il en soit, je devine une grande sagesse derrière ce visage qui irradie l'amabilité et la compréhension. Je reste à la contempler alors que la nature fait silence.

«Je suis la protectrice de la vie» me dit-elle. Je lui réponds timidement que je ne comprends pas bien ce que cela veut dire. A ce moment-là, je vois un chevreuil qui lui lèche la main.

Elle m'invite alors à entrer dans la grotte et me fait signe de m'asseoir sur le sable, face à une paroi rocheuse toute lisse. A présent je ne peux plus la voir, mais je l'entends me dire: «Respire doucement et dis-moi ce que tu vois.»

Je commence à respirer lentement et profondément. Aussitôt, une image nette de la mer apparaît sur le rocher. J'inspire, les vagues arrivent jusqu'à la plage; j'expire et elles s'en retirent.

Elle me dit: «Dans ton corps, tout est rythme et beauté. Tu as tant de fois renié ton corps, sans comprendre le merveilleux instrument dont tu disposes pour t'exprimer dans le monde.» Différentes scènes de ma vie apparaissent alors sur le rocher, dans lesquelles je perçois la honte, la peur et l'horreur de certains aspects de mon corps. Les images défilent. (*)

Je suis gêné en comprenant qu'elle voit les scènes, mais je me tranquillise bientôt. Puis elle ajoute: «Même dans la maladie et la vieillesse, ton corps sera le chien fidèle qui t'accompagnera jusqu'au dernier moment. Ne le renie pas lorsqu'il ne répond pas à tes attentes. En attendant, rends-le fort et sain. Soigne-le pour qu'il soit à ton service et ne te laisse guider que par les opinions des sages. Moi, qui suis passée par toutes les époques, je sais bien que l'idée même de beauté change. Si tu ne considères pas ton corps comme l'ami le plus proche, il devient triste et tombe malade. C'est pourquoi, tu dois l'accepter pleinement. Il est l'instrument dont tu disposes pour t'exprimer dans le monde... Je veux que tu voies maintenant quelle partie de ton corps est faible et en moins bonne santé.» Apparaît alors l'image de cette partie de mon corps. (*)

Elle pose ensuite la main sur ce point. Je ressens alors une chaleur vivifiante. J'expérimente des vagues d'énergie qui s'amplifient en ce point. Je sens que j'accepte très profondément mon corps tel qu'il est. (*)

«Prends soin de ton corps en ne suivant que les opinions des sages, et ne le mortifie pas avec des malaises qui ne se trouvent que dans ton imagination. A présent, va, plein de vitalité et en paix.»

En sortant de la grotte, réconforté et en bonne santé, je bois l'eau cristalline du ruisseau qui me vivifie pleinement.

Le soleil et la brise caressent mon corps. Je marche sur le sable blanc vers le lac et, arrivé au bord de l'eau, je vois un instant la silhouette de la protectrice de la vie qui se reflète aimablement dans les profondeurs.

J'entre dans l'eau. Mon corps est un havre de paix sans limite. (*)